

УДК 37.037

Ярослав Ніфака

## Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Формування та вдосконалення професійної компетенції майбутніх викладачів фізичної культури й спорту є головним завданням підготовки фахівців, здатних визначати, проектувати, організовувати й моделювати навчальний процес. Важливим компонентом у цьому процесі виступає піклування про здоров'я тих, хто займається. Оскільки значення фізичної культури та спорту для розвитку інтелектуальних, фізичних, психічних та моральних якостей особистості не викликає сумніву, то збереження здоров'я учнів / студентів, а саме профілактика травматизму розглядається як невід'ємна складова частина навчального процесу, що дає змогу викладачу пропагувати здоровий спосіб життя, допомагає учню / студенту усвідомити закономірності формування здоров'я та зміцнювати його. Актуальність проблеми визначається збільшенням нещасних випадків на заняттях із фізичної культури й спорту. Отже, невідповідність між необхідністю забезпечення здоров'я молодого покоління та ситуацією, що склалася, вимагає пошуку шляхів підвищення безпеки учнів / студентів на заняттях і прийомів організації оздоровчо-профілактичної роботи з ними.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** На сучасному етапі розвитку та організації освітнього процесу з фізичної культури й спорту значна увага приділяється техніці безпеки під час проведення занять / змагань. Цьому питанню присвячено публікації науковців. Воно також є предметом вивчення курсу «Фізкультурно-спортивні споруди». У низці нормативних документів визначаються вимоги, виконання яких забезпечує профілактику травматизму. Але внаслідок багатьох суб'єктивних та об'єктивних причин розв'язання вказаної проблеми вимагає додаткових досліджень.

**Завдання дослідження** – визначити головні причини травматизму учнів / студентів під час проведення занять / змагань із фізичної культури та спорту, окреслити шляхи його профілактики та подолання.

**Методи дослідження** – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіди.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Заняття фізкультурною та спортом належать до активних видів людської діяльності й можуть супроводжуватися травматизмом.

Травма (від грецького *trauma* – рана) визначається нами як ушкодження тканин організму, що зумовлене різким або раптовим впливом на нього зовнішнього середовища. Травма отримана на заняттях чи в умовах виробництва, називається нещасним випадком. Визначають відкриті (порушення цілісності зовнішніх покривів) та закриті (зміна тканин чи органів відбувається при неушкодженій шкірі й слизовій оболонці) травми.

Власний досвід викладання, спостереження за організацією навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах дає нам змогу окреслити найчастотніші види травм під час проведення навчально-тренувальних занять, а саме: садни, подряпини, рани, забиття, розтягання сухожиль, м'язів й ін. Вони, як правило, зумовлені незадовільним станом місць занять і невідповідністю умов їх проведення (несправна, слизька підлога гімнастичних залів, твердий ґрунт відкритих площинних спортивних споруд, наявність сторонніх предметів на місцях занять, неякісне обладнання, невідповідність спортивного одягу, відсутність захисних пристроїв, недостатнє освітлення спортивних залів та майданчиків, опалення (низька / висока температура в спортивних приміщеннях), відсутність вентиляційних засобів (пристрої для провітрювання, погано обладнана проточна й витяжна вентиляція); недостатньою організацією навчально-тренувальних занять і змагань (порушення правил навчально-тренувальних занять та змагань, незадовільна організація занять / змагань, наповнення групи (17–25 осіб, замість 10–15, на викладача / тренера), перевантаження спортсменів на майданчиках, доріжках, килимах, рингах, у залах й ін., недотримання в спортивному залі норми наповнення у 2,8 м<sup>2</sup>/студента); неправильною методикою проведення навчальних занять, тренувань і змагань (відсутність поступовості в підвищенні навантаження тре-

нувань, послідовності в оволодінні руховою навичкою, індивідуального підходу до кожного студента, відповідності фізичної й технічної підготовленості студентів щодо складності виконання вправ, відсутність «розминки» або її недостатність, великі навантаження перед виконанням складних вправ, а також перед змаганнями); порушенням правил лікарського контролю за здоров'ям осіб, які займаються фізичною культурою й спортом (допуск до занять і змагань без медичного обстеження, відсутність обліку стану здоров'я, статі, віку, ступеня підготовленості студентів, вагових та розрядних категорій спортсменів при комплектуванні груп, наявність перевтоми, перетренування учнів / студентів, відсутність у викладача / тренера індивідуального підходу до медико-педагогічного визначення ступеня навантаження учням / студентам); незадовільною профілактикою травматизму, що проводиться серед учнів / студентів (відсутність інструктажу, лекцій, бесід, занять, диспутів, рольових ігор із техніки безпеки); низькою відповідальністю викладачів (відсутність контролю за учнями / студентами під час навчально-тренувальних занять і змагань, нехтування порушеннями дисципліни учнями / студентами); незадовільною дисципліною учнів / студентів (невиконання вказівок викладача, використання заборонених прийомів, відсутність товариських ставлень); несприятливі метеорологічні умови (відсутність обліку та врахування факторів зовнішнього середовища, високої температури повітря, вище  $+30-35^{\circ}\text{C}$  – чи нижче встановлених норм –  $18-20^{\circ}$  морозу, а також температури води нижче  $+18^{\circ}\text{C}$ , наявність високої відносної вологості (близько 85–100 %), великої швидкості руху повітря (понад 7–8 балів), зливи, граду, завірюхи та ін.) [1; 4].

Як впливає з указаного вище, основними причинами травм визначаються порушення правил, що є обов'язковими під час проведення занять / тренувань у навчальному закладі, неузгодженість усіх ланок забезпечення цього процесу. Отже, профілактика та боротьба з травматизмом полягає в суворому дотриманні вчителем цих вимог і злагоженості в роботі.

Оскільки одним із головних завдань під час проведення занять / змагань із фізичної культури та спорту є охорона здоров'я й життєдіяльності учнів / студентів, викладач повинен знати, визначати причини травматизму та вживати відповідних заходів для його попередження. Розроблені рекомендації дають змогу реалізувати вказану мету. У цій статті зосереджуємо увагу на головних вимогах до проведення занять / змагань із таких видів спорту, як легка атлетика, спортивні ігри та плавання. Їх вибір зумовлюється частотністю використання на заняттях, масовістю й привабливістю серед учнів / студентів.

Отже, під час проведення занять із легкої атлетики викладачу / тренеру слід, ураховуючи температурний режим (прохолодна погода), збільшувати час на проведення розминки та підвищувати її інтенсивність перед виконанням легкоатлетичних вправ. Одяг учнів / студентів має відповідати нормі: взуття повинне щільно облягати ногу й не шкодити кровообігу, підошва – не викликати ковзання, на ній та підборі можливі шипи.

Перевірка стану легкоатлетичного майданчика здійснюється викладачем / тренером перед кожним заняттям.

Під час метання диска чи штовхання ядра викладач / тренер має слідкувати за місцем розташування учнів / студентів, а саме: учень / студент не повинен виходити за межі кола до приземлення знаряддя, не дозволяється перебувати в зоні кидка, будучи поблизу цієї зони, не можна повертатися спиною до напрямку польоту предмета метання. Учні / студентам категорично забороняється виконувати довільні кидки. Спортивне обладнання, що не використовується, має перебувати під наглядом і контролем викладача / тренера. Його слід переносити (не кидати) до кола метання в спеціальних ящиках [3].

Заняття зі спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол) характеризуються командністю та високою емоційністю, що вимагає постійної уваги викладача / тренера. Головною умовою їх проведення виступає з боку учнів / студентів, виконання вказівок викладача / тренера, судді, дотримання встановлених правил гри, із боку викладача / тренера – поступове навантаження на м'язи задля запобігання травматизму.

Одяг для занять спортивними іграми має бути легким, вільним, не стримувати рухів учнів / студентів. Взуття в гравців (баскетболісти, волейболісти, гандболісти) – на гнучкій підошві (кеди, кросівки), футболістам дозволяється мати взуття на більш жорсткій підошві. Учні / студентам забороняється носити предмети, що спричиняють ушкодження. Рекомендовано використовувати індивідуальні засоби захисту: наколінники, щитки під гетри, рукавички (воротар).

Гру слід починати з відпрацювання техніки ударів і прийомів приймання м'яча, правильної стійки, персонального захисту. Щодо обладнання, яке використовується в спортивних іграх, то воно

має відповідати правилам змагань із певного виду спорту. Розміри й вага м'ячів, що використовуються в спортивних іграх, наведені в табл. 1.

Таблиця 1

**Розміри та вага м'ячів, що використовуються в спортивних іграх**

Спорт. ігри	Довжина кола м'яча, м	Вага м'яча, г
Волейбол	0,660	270–280
Баскетбол	0,75–0,78	600–650
Гандбол	0,54–0,6	325–475
Футбол	0,68–0,71	396–453

Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп учнів / студентів (табл. 2).

Таблиця 2

**Висота сітки для гри у волейбол**

Стать	До 14 років	До 16 років	До 18 років й більше
Для хлопчиків та юнаків	2 м	2,35 м	2,43 м
Для дівчаток і дівчат	2,1 м	2,2 м	2,34 м

Викладач / тренер вимірює висоту встановлення сітки за допомогою вимірювальної планки посередині волейбольного майданчика. Висота сітки над боковими лініями повинна бути однаковою й не перевищувати нормативів на 2 см. Створення безпечної зони в 1 м уздовж бокових ліній та не менше 2 м за лицьовими лініями є необхідним для гри в гандбол.

Закріплення кілець для гри в баскетбол відбувається на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу та поверхні спортивного майданчика. Довжина сітки на вказаних кільцях становить 0,4 м [2].

Щодо занять із плавання, то вони можуть проводитися в басейні й на природних водоймищах.

Проводячи навчання з плавання на природних водоймищах, викладач / тренер має керуватися санітарними вимогами та положеннями, зазначеними в «Правилах охорони життя людей на водних об'єктах України», прийнятих Верховною Радою України від 1 лютого 2002 р. за № 95/6383. Місця для навчання учнів / студентів плавання, їх обладнання узгоджуються з міськими (районними) органами санітарного нагляду. Вибір місця для проведення вказаного заняття визначається такими вимогами: дно водоймища повинне бути рівним, піщаним або з дрібною галькою, очищеним від корчів, каміння, брухту, металевих та інших предметів, що можуть становити небезпеку для здоров'я людей; глибина води має бути не більше 1,75 м; швидкість течії води – не більше 0,5 м/с; місця купання повинні бути огорожені по берегу; межа запливу позначається буями помаранчевого або червоного кольору до 50 м від берега, але не далі лінії глибини 1,5–1,75 м; наявність рятувальних засобів (круги, мотузки, човни та ін.) є необхідною; присутність медичного працівника з медичними препаратами першої необхідності обов'язкова; метеорологічні умови відповідають оптимальним: сонячна безвітряна погода, температура повітря – 22°C, води – 18°C.

Кількість студентів / учнів, які навчаються плавання, становить 8–10 осіб. Для забезпечення техніки безпеки викладач проводить навчання з двома учнями / студентами. Допуск учнів / студентів у воду проводиться в присутності викладача / тренера, прізвище якого зазначено в розкладі занять. Його заміна здійснюється тільки з дозволу завуча / завідувача кафедри.

У разі неможливості усунення негативних факторів, що можуть призвести до травматизму, викладач / тренер повинен відмінити заняття.

Проведення занять із плавання в басейні (закритий, відкритий) вимагає дотримання таких вимог: найглибша частина басейну становить 1,05 м для дітей 11–16 років, мілка – відповідно, 0,6, і 0,8 м; температура води в басейні – 23–28°C; площа поверхні басейну на одного студента дорівнює 4 м<sup>2</sup>; кількість учнів / студентів у групі, які не вміють плавати, становить 10–12 осіб на одного викладача / тренера; швидкість повітря не повинна перевищувати 0,2 м/с, загальна освітленість горизонтальної поверхні води в закритих басейнах становить не менше 150 лк, у відкритих басейнах – не менше 100 лк; бактеріологічний контроль здійснюється щодня, знезаражування води в басейні є постійним.

**Висновки.** Підсумовуючи вищезазначене, слід підкреслити, що для профілактики травматизму під час занять / змагань із фізичної культури викладач / тренер повинен суворо дотримуватися правил раціональної методики навчання та тренування, урахувати індивідуальні особливості учнів /

студентів, а також забезпечувати необхідну страховку при виконанні вправ, навчати правил страховки, самостраховки й взаємостраховки. Страховка визначається як готовність учителя / учня допомогти тим, хто навчається. Основними видами допомоги є «супровід», підтримка «фіксацією», допомога підштовхуванням. Страховка та допомога пов'язані між собою. Фізична допомога є мінімальною або взагалі відсутня на заняттях з удосконалення фізичних вправ, коли учні / студенти виконують їх самостійно. Самостраховка – це здатність учнів / студентів самостійно виходити з небезпечних ситуацій, зупиняти виконання вправ чи змінювати їх для запобігання можливим травмам.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні резервних можливостей викладача / тренера й учнів / студентів, у налагодженні взаємодії всіх ланок навчального процесу.

#### **Список використаної літератури**

1. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов. – М. : Сов. спорт, 2007. – 140 с.
2. Клочко В. Проведення занять з фізичного виховання та спорту / В. Клочко, Д. Безкоровайний, І. Звягінцева. – Х. : ХААМГ, 2004. – 52 с.
3. Лёгкая атлетика : учеб.-метод. пособие для студ., обучающихся по спец. «Физическая культура» / сост. В. Н. Давиденко. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 75 с.
4. Физкультурно-спортивные сооружения : учеб. пособие для студ. и учащихся физкультурно-спортивных спец. / под ред. Л. В. Аристовой. – М. : СпортАкадемПресс, 1999. – 536 с.

#### **Анотації**

*У статті розглянуто питання збереження здоров'я учнів / студентів під час проведення занять / змагань із фізичної культури та спорту. Актуальність теми зумовлена збільшенням нещасних випадків на вказаних заняттях / змаганнях. Завдання дослідження полягає в окресленні основних причин травматизму та в наданні рекомендацій щодо їх усунення. Серед причин травматизму зазначаються такі: невідповідність умов проведення занять, недостатня організація навчально-тренувальних занять, неправильна методика їх проведення, порушення правил лікарського контролю, незадовільна профілактика травматизму, низька відповідальність викладача / тренера, порушення дисципліни учнями / студентами, несприятливі метеорологічні умови під час проведення занять / змагань. Мета викладача / тренера – визначити причини травматизму та вжити відповідні заходи для його попередження, навчити учнів / студентів прийомів самостраховки. Розв'язання вказаної проблеми також залежить від налагодженої взаємодії всіх ланок навчального процесу.*

**Ключові слова:** збереження здоров'я, травма, фізичне виховання та спорт, причина, техніка безпеки.

**Ярослав Нифака. Профилактика травматизма во время проведения занятий по физической культуре и спорту.** В статье рассматриваются вопросы охраны здоровья учащихся / студентов во время занятий по физической культуре и спорту. Актуальность темы продиктована увеличением количества несчастных случаев во время занятий / соревнований по физической культуре и спорту. Задачи исследования состоят в определении основных причин травматизма и в разработке рекомендаций по их устранению. Среди причин травматизма особое внимание необходимо уделить таким, как несоответствие условий проведения занятий / соревнований, недостаточная их организация, неправильная методика проведения, нарушения правил врачебного контроля, низкая ответственность преподавателя / тренера, нарушение дисциплины учениками / студентами, неблагоприятные метеорологические условия во время проведения занятий / соревнований. Задача преподавателя / тренера заключаются в определении причин травматизма, в принятии соответствующих мер по их устранению, в обучении учеников / студентов приемам самостраховки. Решение данной проблемы также зависит от налаживания взаимодействия всех звеньев учебного процесса.

**Ключевые слова:** сохранение здоровья, травма, физическая культура и спорт, причина, техника безопасности.

**Yaroslav Nifaka. Traumatism Prophylaxis During Conducting Physical Culture and Sports Classes.** The article reveals questions on health protection of pupils and students during classes on physical culture and sport. Topiclaity of the questions is dictated by increasing of amount of accidents while conducting classes and competitions on physical culture and sport. Tasks of the research are to define the main reasons of traumatism and development of recommendations of their elimination. The reasons of traumatism are discrepancy of conditions of conducting of classes and competitions, insufficient their organization, wrong methodology of conducting, violation of rules of medical control, low responsibility of a teacher or trainer, violation of discipline by pupils and students, adverse weather conditions duting lessos or competitions. Task of a teacher or trainer is to define reasons of traumatism, taking measures against their elimination, teaching of pupils and trainers actions of self-safety. Solving of this problem depends on interaction of all links of educational process.

**Key words:** health saving, tauma, physical culture and sport, reason, safety technics.